

Dag 1- test

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe fra kanten sittende og uti vannet	Bli trygg i vannet	Elevene sitter på rumpa eller på huk på kanten og hopper uti på grunt vann		De som ikke vil hoppe kan senke seg ned i vannet, men prøv og få hodet under vann
Bobler	Dykke	Blåse bobler med munn og nese under vann		
Dykke	Dykke	Ta i bunnen		
Flyte på mage	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet nedi vannet		
Flyte på rygg	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne i 5 sek		
Pil mage	Oppdrift	Flyte som en pil på magen med hodet ned i vannet		
Pil rygg	Oppdrift	Flyte som en pil på ryggen med ørene under vann		
Beinspark	Fremdrift	Ligge på mage/rygg og bruke beina til å komme seg fremover		

Dag 2

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe fra kanten sittende og uti vannet	Bli trygg i vannet	Elevene sitter på huk på kanten og hopper uti på grunt vann		Prøve å få hodet under vann
Flyte rygg (sjøstjerne)	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne i 5 sek- snu seg over på magen- flyte i 3 sek		Se rett opp i taket, armer og bein som en sjøstjerne. Ørene skal under vann- hofte og mage presses opp- øve på å puste
Flyte mage (sjøstjerne)	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet under vann i 3 sek – snu over til rygg - flyte i 5 sek		Se ned mot bunn- prøve å rette ut nakke og bein
Virvelstrøm med flyt	Oppdrift	Elevene holder hender, går rundt i ring og lager virvelstrøm. Når læreren sier «flyt» slipper elevene hverandre og flyter som sjøstjerner på rygg/mage		
Flyte rygg (planke)	Oppdrift	Flyte som en planke i 5 sek – snu seg over på magen – flyte i 3 sek. Hjelp hverandre 2-og-2, deretter prøv selv		Se rett opp i taket, armene ned langs kroppen, hofte og mage presses opp
Flyte mage (planke)	Oppdrift	Flyte som en planke med hodet under vann i 3 sek – snu over til rygg – flyte i 5 sek. Hjelp hverandre 2-og-2, deretter prøv selv		
Crawlbeinspark med fremdrift på rygg	Fremdrift	Elevene ligger som en planke i vannet og sparker crawlbeinspark med flyteplate over knærne	Flyteplate	Unngå mye bøy i knærne, knærne skal ikke treffe plata
Crawlbeinspark med fremdrift på mage	Fremdrift	Elevene holder plata over hodet og sparker crawlbeinspark	Flyteplate	Ansiktet ned i vannet, se rett ned, strake armer med plata over hodet

Dag 3

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe i vannet	Dykke og hoppe	Hoppe fra kanten og dykke under vann – hente en synkegjenstand	Synkering	Øk antallet gjenstander om det blir for lett
Crawlbeinspark med fremdrift på rygg	Fremdrift	Elevene ligger som en planke i vannet og sparker crawlbeinspark med flyteplate over knærne	Flyteplate	Unngå mye bøy i knærne, knærne skal ikke treffe plata
Crawlbeinspark med fremdrift på rygg	Fremdrift	Elevene ligger som en planke i vannet og sparker crawlbeinspark med flyteplate over hodet med strake armer	Flyteplate	
Crawlbeinspark med fremdrift på mage	Fremdrift	Elevene holder plata over hodet	Flyteplate	Utfordre elevene til å dykke/blåse bobler til de kommer seg ned på bunnen
Pil med fraspark fra bunnen	Gli	Elevene står med armene strukket opp over hodet som en pil- dytter i fra i bunn og prøver å flyte så lenge som mulig som pil		
Pil med fraspark fra bunnen og crawlbeinspark	Gli og fremdrift	Elevene sparker fra bunnen i pil, og sparker crawlbeinspark over til andre siden		
Plukke opp ting fra bunn	Dykke	Legg ut ting under vann som elevene skal dykke og plukke opp		Utfordring: be elevene plukke opp to ringer med 1m avstand uten å ta hodet opp fra vannet

Dag 4

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hoppe i vannet	Dykke og hoppe	Hoppe fra kanten og dykke under vann – hente en synkegjenstand	Synkering	Øk antallet gjenstander om det blir for lett
Crawlbeinspark med fremdrift på rygg	Fremdrift	Elevene ligger som en planke i vannet og sparker crawlbeinspark med flyteplate over knærne	Flyteplate	Unngå mye bøy i knærne, knærne skal ikke treffe plata
Crawlbeinspark med fremdrift på rygg	Fremdrift	Elevene ligger som en planke i vannet og sparker crawlbeinspark med flyteplate over hodet med strake armer	Flyteplate	
Crawlbeinspark med fremdrift på mage	Fremdrift	Elevene holder plata over hodet	Flyteplate	
Pil med fraspark fra bunnen	Gli	Elevene står med armene strukket opp over hodet som en pil- dytter i fra i bunn og prøver å flyte så lenge som mulig som pil		
Pil med fraspark fra bunnen og crawlbeinspark	Gli og fremdrift	Elevene sparker fra bunnen i pil, og sparker crawlbeinspark over til andre siden		Se rett ned i bunnen, strake armer i pil
Rulle fra mage til rygg i pil	Oppdrift	Rulle fra mage til ryggen – hjelp gjerne hverandre		Strake armer, «gjem ørene». Elevene hjelper hverandre å rulle rundt

Dag 5

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Crawlbeinspark med fremdrift på magen	Fremdrift	Elevene sparker fra kanten		Viktig å holde kroppen rett som en pil og ha hodet ned mellom armene
Crawlbeinspark med fremdrift på ryggen	Fremdrift	Elevene sparker fra kanten		Viktig å holde kroppen rett som en pil og ha hodet ned mellom armene
Rulle fra magen til ryggen	Oppdrift	Rulle fra magen til ryggen- hjelp gjerne hverandre		Rull også fra rygg til mage
Supermann med halv rotasjon på magen	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden		
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	Crawlbeinspark på ryggen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden		
Flyte på mage/flyte på rygg	Oppdrift	Flyte som en sjøstjerne med hodet under vann – snu over til rygg- flyte i 5 sek		Se ned mot bunn- prøve å rette ut nakken- holde pusten

Dag 6

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Crawlbeinspark med rotasjon på magen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se ned mot bunnen- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	Crawlbeinspark på ryggen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden		Fokuser på skulderrotasjon og se i taket
Supermann med halv rotasjon på magen	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden		Fokuser på skulderrotasjon og se ned i bunnen
Supermann med halv rotasjon på magen og en arm	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden. Bruk en arm medan vi roterer.		Pust når armen går ut av vannet. Se ned mot bunnen
Flåte	Fremdrift	To grupper. En av elevene sitter på madrassen med en dykkering. De andre skyver madrassen fremover til den andre siden. Teamet flytter ringene over til andre siden. Flytt bare en i gangen.	Store flytemadrasser og ringer	

Dag 7

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen		Se rett opp i taket- kroppen er som en planke i vannet
Supermann	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem - puste til siden		
Supermann med halv rotasjon på magen	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden		Fokuser på skulderrotasjon og se ned i bunnen
Supermann med halv rotasjon på magen og en arm	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden. Bruk en arm medan vi roterer.		Pust når armen går ut av vannet. Se ned mot bunnen
Vindmølla	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de står på grunn- begynne å bevege seg fremover		Se ned i bunnen
Salto	Oppdrift	Slå salto i vannet. Kan godt sparke fra bunnen eller kanten		

Dag 8

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet - rotere rundt ryggsøylen
Crawlbeinspark med rotasjon på magen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se ned mot bunnen - kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Supermann med halv rotasjon på magen og en arm	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden. Bruk en arm medan vi roterer.		Pust når armen går ut av vannet. Se ned mot bunnen
Vindmølla	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de står på grunn- begynne å bevege seg fremover		Se ned i bunnen
Crawl med overlapp	Fremdrift	Crawlarmtak på magen med klapp		Vent 3 - 2 - 1 sekund

Dag 9

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Pil på ryggen	Oppdrift	Armene i pil, strake armer, sparke crawlbeinspark		Se rett opp i taket
Crawlbeinspark på ryggen med plate over knærne	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på ryggen med flyteplate over knærne (strake bein, knærne skal ikke treffe plata)	Flyteplate	Se opp mot taket - kroppen er som en planke i vannet
Supermann uten rotasjon	Fremdrift	En arm fremover og den andre armen ned langs siden		
Superman med plate over knærne	Fremdrift	En arm fremover og den andre armen holder plate over knærne	Flyteplate	
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	En arm fremover roter den andre skulderen opp og ned. Bytte arm etter å ha løftet skuldrene 3-2-1 ganger		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Vindmølla på ryggen	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de sparker crawlbeinspark		Se opp opp i taket – lange armer

Dag 10 Evaluering

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Flyte i pil på magen i 10sek	Flyting	Ligge strak i pil, se ned i bunnen, blåse bobler, telle til 10		
Flyte i pil på ryggen i 10sek	Flyting	Ligge strak i pil, se opp i taket, telle til 10		
Rulle fra mage til rygg	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark i pil på magen i 5sek, rulle over til rygg og sparke crawlbeinspark i 5sek		Viktig å holde pila hele tiden og ha kontroll på pusten

Dag 11

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Pil på magen	Oppdrift	Armene i pil, strake armer, sparke crawlbeinspark		Se ned i bunnen
Pil på ryggen	Oppdrift	Armene i pil, strake armer, sparke crawlbeinspark		Se rett opp i taket
Crawlbeinspark med rotasjon mage	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på magen og bytte side etter å ha telt til 3		Se ned mot bunnen- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Supermann med halv rotasjon på magen	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem - rotere til siden og puste til siden		Fokuser på skulderrotasjon og se ned i bunnen
Pil på magen med armtak (overlapp)	Fremdrift	Pil med crawlbeinspark i 3sek - armtak - pil med crawlbeinspark i 3 sek - armtak		
Vindmølla på magen	Fremdrift	Beveg armene uten pause som en vindmølle		Viktig å se ned i bunnen - puste på hvert 3. armtak
Overlapp	Fremdrift	Hifive på baksiden av handa		
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	En arm fremover roter den andre skulderen opp og ned. Bytte arm etter å ha løftet skuldrene 3-2-1 ganger		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Vindmølla på ryggen	Fremdrift	Lage en vindmølle med armene mens de sparker crawlbeinspark		Se opp i taket – lange armer

Dag 12

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Pil på ryggen	Oppdrift	Armene i pil, strake armer, sparke crawlbeinspark		Se rett opp i taket
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Supermann på ryggen	Fremdrift			Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	En arm fremover roter den andre skulderen opp og ned. Bytte arm etter å ha løftet skuldrene 3-2-1 ganger		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Vindmølla på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Viktig å se opp i taket og få opp hofta
Prøv å svømme 75 meter uten stopp		1. Vindmølla på ryggen 2. Vindmølla på magen 3. Overlapp på magen		

Dag 13

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Crawlbeinspark med rotasjon på magen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se ned mot bunnen - kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Supermann med halv rotasjon	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden		
Vindmølla på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Viktig å se opp i taket og få opp hofta
Supermann med halv rotasjon på magen	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem- rotere til siden og puste til siden		Fokuser på skulderrotasjon og se ned i bunnen
Crawlsømming på magen med overlapp	Fremdrift	Svømme crawl med overlappende hender foran hodet		Hold armen som er foran hodet opp i vannflaten - puste til siden. Prøve å gli på hvert tak
Vindmølle med pust på magen	Fremdrift	Prøve å puste til siden underveis i vindmølle-svømminga		
Prøv å svømme 75 meter uten stopp		1. Vindmølla på ryggen 2. Vindmølla på magen 3. Overlapp på magen		

Dag 14 Livredning

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Hva gjør vi i en krisesituasjon?	Livredning	Forklar hva elevene skal gjøre dersom det oppstår en krisesituasjon		
Forlenget arm		Forklaring (stang, bøyle, brett, ...)		
Selvbergings - og livredningshopp	Selvberging/livredning	Hoppe uti vannet fra lav høyde (kanten) og ha hodet over vannet hele tiden		
Sidebeinspark med plate (sidesvømming)	Livredning	Elevene svømmer sidelengs med plate i begge armene		

Dag 15

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Pil på magen	Oppdrift	Armene i pil, strake armer, sparke crawlbeinspark		Se ned i bunnen
Supermann	Fremdrift			Se ned i bunnen
Supermann med halv rotasjon på magen og en arm	Fremdrift	Crawlbeinspark på magen med en arm rett frem - rotere til siden og puste til siden. Bruk en arm medan vi roterer.		Pust når armen går ut av vannet. Se ned mot bunnen
Pil på magen med armtak (overlapp)	Fremdrift	Pil med crawlbeinspark i 3sek – armtak – pil med crawlbeinspark i 3 sek – armtak		
Vindmølla med pust på magen	Fremdrift	Prøve å puste til siden underveis i vindmølle - svømminga		
Crawlsvømming på magen med overlapp	Fremdrift	Svømme 50 meter crawl med overlappende hender foran hodet		Hold armen som er foran hodet opp i vannflaten - puste til siden. Prøve å gli på hvert tak
Dykking			Dykkegjenstander	

Dag 16

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Pil på ryggen	Oppdrift	Armene i pil, strake armer, sparke crawlbeinspark		Se rett opp i taket
Crawlbeinspark med rotasjon på ryggen	Fremdrift	Sparke crawlbeinspark på siden og bytte side etter å ha telt til 3		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Supermann på ryggen	Fremdrift			Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	En arm fremover roter den andre skulderen opp og ned. Bytte arm etter å ha løftet skuldrene 3-2-1 ganger		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet- rotere rundt ryggsøylen
Vindmølla på ryggen	Fremdrift	Flyter som en pil i vannet og legger på vindmøllearmen		Viktig å se opp i taket og få opp hofta
Ryggsvømming	Fremdrift	Svømme ryggcrawl		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt - puste rolig
Dykking			Dykkegjenger	

Dag 17

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Pil på magen	Oppdrift	Armene i pil, strake armer, sparke crawlbeinspark		Se ned i bunnen
Supermann	Fremdrift			Se ned i bunnen
Crawlsvømming på magen med overlapp	Fremdrift	Svømme crawl med overlappende hender foran hodet		Hold armen som er foran hodet opp i vannflaten - puste til siden. Prøve å gli på hvert tak
Crawlsvømming	Fremdrift	Prøve å gli på hvert tak (min. 100m)		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt
Dykking og flyting			Dykkegjenstander	

Dag 18

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Pil på ryggen	Oppdrift	Armene i pil, strake armer, sparke crawlbeinspark		Se rett opp i taket
Supermann på ryggen	Fremdrift			Se opp mot taket - kroppen er som en planke i vannet
Supermann med halv rotasjon på ryggen	Fremdrift	En arm fremover roter den andre skulderen opp og ned. Bytte arm etter å ha løftet skuldrene 3-2-1 ganger		Se opp mot taket- kroppen er som en planke i vannet - rotere rundt ryggsøylen
Ryggsømming	Fremdrift	Svømme ryggcrawl		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt - puste rolig
Dykking og flyting			Dykkegjenger	

Dag 19 Oppsummering + Test

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Svømme crawl	Svømmedyktighet - pust	Øve på å puste til siden - puste ut under vann og inn over vannet mens de kommer seg fremover		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt
Svømme ryggcrawl	Svømmedyktighet	Ta utgangspunkt i vindmøllearmene- fokuser på å gli på hvert tak		Fokus på å svømme rolig og energieffektivt - puste rolig
Dykking og flyting			Dykkegjenstander	
Svømme	Ferdighetsmål	100 m på magen		Ikke nødvendig å svømme crawl, men viktig å svømme både på rygg og mage uten å stoppe
Dykke	Ferdighetsmål	Dykke ned på bunn og hente opp 2 gjenstander som er 5 m fra hverandre		
Flyte	Ferdighetsmål	Flyte på ryggen og slappe av - puste		
Svømme	Ferdighetsmål	100 m på ryggen		Ikke nødvendig å svømme crawl, men viktig å svømme både på rygg og mage uten å stoppe

Dag 20 Test

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Svømme	Ferdighetsmål	100 m på magen		Ikke nødvendig å svømme crawl, men viktig å svømme både på rygg og mage uten å stoppe
Dykke	Ferdighetsmål	Dykke ned på bunn og hente opp 2 gjenstander som er 5 m fra hverandre		
Flyte	Ferdighetsmål	Flyte på ryggen og slappe av - puste		
Svømme	Ferdighetsmål	100 m på ryggen		Ikke nødvendig å svømme crawl, men viktig å svømme både på rygg og mage uten å stoppe

NB: alle elevene trenger ikke gjøre dette samtidig, gjerne del opp gruppa slik at noen går gjennom ferdighetsmålene mens andre har andre aktiviteter.'

Dag 21 Test/Leke-dag

Øvelse	Hvorfor	Hvordan	Utstyr	Annet
Svømme	Ferdighetsmål	100 m på magen		Ikke nødvendig å svømme crawl, men viktig å svømme både på rygg og mage uten å stoppe
Dykke	Ferdighetsmål	Dykke ned på bunn og hente opp 2 gjenstander som er 5 m fra hverandre		
Flyte	Ferdighetsmål	Flyte på ryggen og slappe av - puste		
Svømme	Ferdighetsmål	100 m på ryggen		Ikke nødvendig å svømme crawl, men viktig å svømme både på rygg og mage uten å stoppe

NB: alle elevene trenger ikke gjøre dette samtidig, gjerne del opp gruppa slik at noen går gjennom ferdighetsmålene mens andre har andre aktiviteter.'